



Fitboxing, el entrenamiento de moda en todos los gimnasios para adelgazar rápidamente

Descripción

Con la llegada del verano, muchos se han puesto como misión ponerse en forma. Si los clásicos entrenamientos de gimnasio te resultan aburridos y buscas algo nuevo y motivador, el fitboxing te puede interesar. Es una de las disciplinas más candentes de los últimos tiempos. Es un entrenamiento corto pero intenso que puede quemar casi 1000 calorías por sesión.

¿Qué es el boxeo físico?

Seguro que el nombre te suena, pero ¿qué es exactamente el fitboxing? El fitboxing es una disciplina deportiva que evolucionó a partir del boxeo y el kickboxing. El ejercicio consiste en golpear el saco de boxeo al ritmo de la música. Además de las distintas fases de golpes con manos y piernas, también se realizan otros ejercicios como sentadillas, planchas y abdominales.



¿Es bueno entrenar con cordones?

A diferencia del boxeo, aquí no hay contacto físico, ya que los participantes practican individualmente. Para entrenar necesitas una bolsa y guantes de boxeo. La cinta también se utiliza para proteger las manos y las muñecas.



Variante Rusa: El ejercicio para perder abdominales y lucir abdominales perfectos

¿Qué músculos entrenas en el fit boxing?

Fitboxing es un entrenamiento muy completo que moviliza tanto la parte superior como la inferior del cuerpo. Este tipo de entrenamiento es perfecto para quemar grasa y también ayuda a desarrollar músculo y construir músculo.

Los guantes son esenciales en el fitboxing. pixabay

¿Cuántas calorías se queman en una sesión de Fitbox?

Las sesiones de fitboxing suelen durar 47 minutos y son bastante intensas, lo que te permite quemar hasta 1000 calorías por sesión si se hace correctamente. Si te mantienes constante y haces de dos a tres sesiones por semana, pronto comenzarás a ver resultados en tu cuerpo.



¿Cuánto hay que caminar para adelgazar de forma saludable?

Las principales ventajas del fitboxing

Los beneficios del fitboxing no solo incluyen los beneficios físicos como la pérdida de peso, el aumento de la resistencia y la mejora de la coordinación. La práctica de esta disciplina deportiva también tiene importantes beneficios mentales. Mejorar la autoestima y la autodisciplina se encuentran entre los más importantes. También ayuda a generar un subidón importante de adrenalina y crea endorfinas que nos hacen sentir mejor. Es perfecto para aliviar el estrés y aliviar la tensión después de un duro día de trabajo.



Los mejores ejercicios que puedes hacer en casa para perder barriga

Como con cualquier deporte que practiques, lo mejor es combinarlo con una dieta saludable (alta en proteínas y baja en grasas) y un estilo de vida saludable si realmente quieres causar impacto.

Fecha de creación
junio 2023